



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19

FERLINA MARETHA PRIMASHANDY & ENDANG R. SURJANINGRUM*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Terdapat kebijakan-kebijakan baru terkait pencegahan persebaran virus COVID-19. Beberapa kebijakan tersebut terkait sistem perkuliahan pada mahasiswa, yang dapat menyebabkan konsekuensi psikologis seperti kesepian. Dalam mengatasinya pertama diperlukan sikap dan hubungan sehat dengan diri sendiri, yang disebut sebagai *self-compassion*. Penelitian ini dilakukan pada 108 mahasiswa di Indonesia dengan usia 18-25 tahun yang saat ini melaksanakan perkuliahannya di kala pandemi COVID-19. Alat pengumpul data berupa kuesioner adaptasi UCLA *Loneliness Scale Version-3* dan *Self-Compassion Scale*. Teknik sampling data pada penelitian ini adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian mahasiswa di kala pandemi COVID-19 dengan nilai koefisien sebesar $R=0,514$ ($p<0,05$). Koefisien determinasi (R^2) *self-compassion* terhadap kesepian sebesar 0,264 yang berarti bahwa *self-compassion* menyumbang 26,4% faktor untuk memprediksi kesepian.

Kata kunci: mahasiswa, kesepian, *self-compassion*

ABSTRACT

There are new policies related to preventing the spread of the COVID-19 virus. Some of these policies are related to the lecture system for students, which can cause psychological consequences such as loneliness. In overcoming it, first, a healthy attitude and relationship with oneself is needed, which is called *self-compassion*. This research was conducted on 108 students in Indonesia aged 18-25 years who are currently carrying out their studies during the COVID-19 pandemic. Data collection tools in the form of a questionnaire adaptation of the UCLA *Loneliness Scale Version-3* and *Self-Compassion Scale*. The data sampling technique in this research is purposive sampling. The results showed that *self-compassion* had a significant effect on student loneliness during the COVID-19 pandemic with a coefficient value of $R=0.514$ ($p<0.05$). The coefficient of determination (R^2) of *self-compassion* on loneliness is 0.264, which means that *self-compassion* accounts for 26.4% of factors to predict loneliness.

Keywords: students, loneliness, *self-compassion*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(2), 1237-1245

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: endang.surjaningrum@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),

sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019, dunia digemparkan dengan munculnya wabah virus di Kota Wuhan, Tiongkok yang diberi nama virus corona (SARS-CoV) (Gorbalenya dkk., 2020). Pada Maret 2020, WHO menyatakan terdapat lebih dari 118.000 kasus di 114 negara dan 4.291 orang yang telah kehilangan nyawanya, sehingga pada tanggal 11 Maret 2020 WHO menyatakan bahwa virus corona yang juga disebut COVID-19 ini sebagai pandemi. Adanya COVID-19 menyebabkan banyak negara telah melakukan pembatasan perjalanan untuk mencegah penyebaran virus, bahkan pakar kesehatan masyarakat dan pejabat pemerintah mengambil beberapa langkah, seperti *social distancing*, isolasi mandiri, atau karantina, memperkuat fasilitas kesehatan, dan meminta orang untuk bekerja di rumah. Upaya untuk mengurangi penyebaran virus COVID-19 pada kelompok usia muda dan dewasa telah mendorong meluasnya penutupan sekolah, perguruan tinggi, universitas, dan lembaga pendidikan lainnya di banyak negara (Sahu, 2020).

Pandemi ini tidak hanya membawa risiko kematian akibat infeksi virus, tetapi juga tekanan psikologis yang tak tertahankan bagi orang-orang di seluruh dunia (Cao dkk., 2020). Beberapa kebijakan guna memperlambat atau mencegah penularan virus COVID-19 mungkin memiliki konsekuensi emosional dan psikologis yang mendalam, termasuk isolasi sosial dan kesepian, gangguan dalam rutinitas sehari-hari, serta interaksi sosial dengan teman sebaya dan keluarga terutama di kalangan anak muda (Labrague dkk., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan prevalensi kesepian tetap relatif stabil atau sedikit meningkat selama pandemi COVID-19, dengan orang dewasa muda dilaporkan pada tingkat tertinggi (Lee dkk., 2020). Banyak bukti menunjukkan tingkat prevalensi kesepian yang lebih tinggi di antara dewasa muda selama pandemi COVID-19, jika dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih tua (Barreto dkk., 2020). Berbagai penelitian memperkirakan bahwa setidaknya 38% hingga 50% orang muda berusia 18-24 tahun mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi selama kebijakan untuk tinggal di rumah (Bu dkk., 2020; Rauschenberg dkk., 2020).

Sedangkan di Indonesia, Amadita (2021) dalam penelitiannya melakukan survei tingkat kesepian pada mahasiswa saat pandemi COVID-19 di salah satu universitas di Indonesia mendapatkan hasil adanya 42,42% mahasiswa yang merasakan kesepian tingkat tinggi, 39,39% pada tingkat sedang, dan 18,18% memiliki kesepian tingkat rendah. Penelitian lain ketika pandemi pada individu berusia 13-25 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta mendapatkan hasil bahwa mayoritas individu merasakan kesepian pada kategori cukup tinggi (Sagita & Hermawan, 2020). Miftahurrahmah & Harahap (2020) dalam penelitiannya saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Yogyakarta mendapatkan hasil sebanyak 68,2% mahasiswa memiliki kesepian pada kategori sedang, dengan 48,2% nya mengalami kesepian emosional sedang. Penelitian lain pada mahasiswa di tiga universitas di Indonesia mendapatkan hasil mayoritas mahasiswa merasakan kesepian pada tingkat tinggi (Purnomo dkk., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa dari beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia ketika pandemi COVID-19, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesepian pada kategori yang tinggi.

Penggambaran dari pengertian kesepian di mana adanya pengalaman tidak menyenangkan secara psikologis ketika kekurangan atau tidak memadainya kualitas dan kuantitas dari suatu hubungan social (Perlman & Peplau, 1998), sangat memungkinkan terjadi apabila dilihat dari kebijakan ketika pandemi COVID-19 ini. Kebijakan di mana seorang individu melakukan sebagian besar kegiatannya di rumah dan

membatasi untuk berkegiatan di luar serta berkumpul, menjadikan terjadinya penurunan pada kualitas dan kuantitas hubungan sosial mereka, serta penyebaran virus yang terus-menerus. Tindakan isolasi yang ketat, serta penundaan dalam memulai sekolah, perguruan tinggi atau universitas di seluruh negeri diperkirakan akan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Cao dkk., 2020). Studi terbaru menunjukkan bahwa kesepian dikarenakan adanya kebijakan untuk tinggal di rumah akibat COVID-19, meningkatkan risiko tekanan psikologis, depresi, dan kecemasan pada individu dengan durasi kesepian yang lebih lama dianggap sebagai penyebab kuat dari gejala penyakit kejiwaan (Loades dkk., 2020; Rauschenberg dkk., 2020). Oleh karena itu sebagai upaya untuk mengurangi dampak dari kesepian tersebut, langkah pertama yang dapat dilakukan yaitu dengan kasih sayang terhadap diri sendiri, dengan tidak menjadikan pemikiran negatif akibat suatu masalah sebagai beban pikiran (Narang, 2014). Beberapa psikolog memperkenalkan suatu konsep baru tentang sikap dan hubungan yang sehat dengan diri sendiri sebagai *self-compassion* (Neff, 2003).

Self-compassion diartikan sebagai pemahaman untuk tidak menghakimi pada suatu kegagalan atau ketika melakukan kesalahan, sehingga dapat memandang pengalaman tersebut sebagai hal yang wajar dialami oleh manusia tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan (Neff, 2003). Dalam penelitian yang dilakukan di China pada warga yang melakukan karantina di rumah, individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung akan menerima kondisi pandemi di mana banyaknya kebijakan baru yang harus dilakukan dengan memandangnya sebagai peristiwa universal daripada kemalangan pribadi (Li dkk., 2021). Adanya dampak psikologis dari pandemi COVID-19 sendiri seperti salah satunya kurangnya dukungan sosial dan kesepian ini menyebabkan orang cenderung menyalahkan diri sendiri dan orang lain karena tidak memuaskan kebutuhan mereka sendiri maupun keluarganya. Oleh karena itu ahli kesehatan mental merekomendasikan strategi psikologis, salah satunya yaitu *self-compassion* yang dilaporkan dalam beberapa meta analisis berkaitan dengan penurunan penyakit psikologis dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Mohammadpour dkk., 2020). Sehingga dapat dikatakan bahwa *self-compassion* disaat masa pandemi ini dapat membantu mengurangi emosi negatif yang dapat berdampak panjang seperti kesepian, stres hingga bahkan depresi.

Self-compassion telah terbukti meringankan banyak masalah psikologis yang terkait dengan kesepian (Lyon, 2015). Kesepian yang melibatkan perasaan negatif seperti depresi, kecemasan, kegelisahan, dan ketidakmampuan (Weiss, 1973) berbanding terbalik dengan *self-compassion* yang berkorelasi negatif dengan beberapa perasaan negatif tersebut (Neff, 2003). Telah terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian, salah satunya Akin (2010). Dalam penelitiannya menyebutkan *self-compassion* sangat bermanfaat mengurangi kesepian, serta dapat membantu individu menghilangkan emosi negatif seperti kecenderungan mengkritik diri sendiri, membantu hubungan komunikasi dengan orang lain, serta menangani emosi individu agar dapat menjadi pribadi yang lebih tenang. Hasil ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Lyon (2015). Namun dalam penelitian lain oleh Hidayati (2015) memiliki hasil yang berbeda yaitu tidak adanya hubungan antara *self-compassion* dan kesepian.

Adanya hasil yang berbeda dari beberapa penelitian tersebut, diperlukan kajian lebih lanjut terutama terkait pengaruh dari *self-compassion* terhadap kesepian terutama pada mahasiswa yang terdampak oleh pandemi COVID-19. Dimana dalam beberapa penelitian menyebutkan adanya peningkatan kesepian yang lebih tinggi pada mahasiswa saat pandemi COVID-19 dikarenakan kebijakan-kebijakan baru oleh pemerintah pada proses perkuliahan yang mereka jalani.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian eksplanatori. Pengumpulan data menggunakan teknik survei.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Indonesia yang memiliki rentang usia 18-25 tahun yang sedang melaksanakan perkuliahan selama pandemi COVID-19. Teknik sampling yang digunakan dalam pemilihan partisipan adalah teknik non-random sampling dengan cara *purposive sampling*. Kuesioner pada penelitian ini disebarluaskan secara *online* melalui media sosial dan aplikasi *instant messaging* dengan adanya *informed consent* sebagai bukti bersedia menjadi partisipan di awal kuesioner. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 108 orang dengan jumlah perempuan sebanyak 95 orang dengan persentase 88% dan laki-laki sebanyak 13 orang atau 12% dari jumlah keseluruhan. Mayoritas usia pada partisipan yaitu usia 22 tahun sebanyak 33 orang dengan persentase 30,6%.

Pengukuran

Pengukuran *self-compassion* menggunakan *Self-Compassion Scale* oleh Neff (2003), yang terdiri dari 26 aitem dengan pilihan 5 jawaban (1= "tidak pernah", 2= "jarang", 3= "kadang-kadang", 4= "sering", 5= "selalu"). *Self-Compassion Scale* mempunyai reliabilitas yang sangat baik (0,912). Pengukuran kesepian menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version-3* oleh Russell (1996), yang terdiri dari 20 aitem dengan pilihan 4 jawaban (1= "tidak pernah", 2= "jarang", 3= "kadang-kadang", 4= "sering"). *UCLA Loneliness Scale Version-3* mempunyai reliabilitas yang sangat baik (0,719).

Kedua instrumen telah melalui uji validitas menggunakan validitas isi atau *content validity*. Skala dari kedua instrumen diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia dan kemudian hasil terjemahan tersebut dilihat kesesuaian terjemahannya oleh *expert judgment*. Pada instrumen *Self-Compassion Scale*, beberapa *expert judgement* telah menyatakan bahwa terjemahan skala sudah cukup bagus namun masih terdapat kata-kata yang memiliki makna ganda dan susunan kalimat yang masih perlu diperbaiki. Sedangkan pada instrumen *UCLA Loneliness Scale Version-3*, beberapa *expert judgement* menyatakan bahwa adaptasi alat ukur tersebut sudah memiliki terjemahan yang baik dan hanya perlu membenarkan beberapa bahasa yang masih kaku.

Analisis Data

Uji asumsi pada data menunjukkan adanya sebaran data yang berdistribusi normal dan bersifat linear. Uji homoskedastisitas dilihat berdasarkan *scatterplot* yang menunjukkan data tersebar secara acak dan tidak adanya suatu pola yang terbentuk, sehingga tidak terjadi asumsi heteroskedastisitas dan data ini memenuhi syarat untuk uji regresi. Setelah uji asumsi terpenuhi, dilakukan analisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana menggunakan aplikasi statistik IBM SPSS *version 25 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan mayoritas partisipan mengalami kesepian kategori sedang yakni sebanyak 35 orang (32,4%). Sedangkan untuk kategori lain seperti sangat tinggi berjumlah 12 orang (11,1%), kategori tinggi sebanyak 26 orang (24,1%), kategori rendah sebanyak 28 orang (25,9%), dan terakhir dengan jumlah paling sedikit yaitu kategori sangat rendah sebanyak 7 orang (6,5%). Hasil

penelitian juga menunjukkan mayoritas partisipan memiliki *self-compassion* kategori sedang sebanyak 35 orang (32,4%). Sedangkan partisipan dengan *self-compassion* sangat tinggi berjumlah 12 orang (11,1%), kategori tinggi sebanyak 26 orang (24,1%), kategori rendah sebanyak 28 orang (25,9%), dan terakhir minoritas partisipan memiliki *self-compassion* yang sangat rendah yaitu sebanyak 7 orang (6,5%). Kedua kategorisasi tersebut menggunakan penormaan *stanfive* oleh Azwar (2014).

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan *self-compassion* secara signifikan berkorelasi negatif dengan kesepian mahasiswa saat melaksanakan perkuliahan selama pandemi COVID-19 ($F(1,106) = 38,015$; $R^2 = 0,264$). Variabel *self-compassion* dapat memprediksi 26,4% dari variabel kesepian.

DISKUSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa di Indonesia yang melaksanakan perkuliahan di kala pandemi COVID-19. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian. Kontribusi yang ditunjukkan oleh *self-compassion* dalam penelitian ini bersifat negatif yang berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kesepian yang dirasakan individu.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Akin (2010) pada mahasiswa di Turki, yang menemukan bahwa adanya peningkatan *self-compassion* akan sangat bermanfaat dalam mengurangi kesepian yaitu dengan mengurangi kritik diri yang berlebihan, meningkatkan kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain, dan dapat dengan tenang menghadapi emosi negatif. Penelitian lainnya oleh Lyon (2015) pada mahasiswa di Amerika Serikat, juga memiliki hasil di mana *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif dengan kesepian, dan juga mengkonfirmasi temuan sebelumnya.

Untuk penelitian mengenai *self-compassion* dan kesepian di Indonesia, hasil yang didapatkan juga sesuai dengan penelitian oleh Pratiwi dkk. (2019) pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia, menunjukkan *self-compassion* yang berhubungan secara negatif dengan kesepian. Penelitian lain oleh Sugianto dkk. (2020) pada mahasiswa Jabodetabek menyatakan bahwa pada mahasiswa yang memiliki tingkat kesepian tinggi cenderung memiliki pola kognitif dan regulasi emosi yang maladaptif, sehingga dengan adanya *self-compassion* dapat membantu mahasiswa untuk memandang pengalamannya dengan sudut pandang yang objektif dimana hal tersebut dapat dialami oleh orang lain dan bukan hanya dirinya sendiri. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian dari Marisa & Afriyeni (2019) pada mahasiswa rantau di Universitas Andalas, di mana mahasiswa yang mampu untuk berbuat baik terhadap diri sendiri akan dapat mengurangi kesepian yang dirasakan. Hasil berbeda didapat dari penelitian oleh Hidayati (2015) pada siswi SMA yang tinggal di pondok pesantren, di mana didapatkan hasil tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian. Hal ini diduga lantaran partisipan yang berpartisipasi hanya berjenis kelamin perempuan, dan dapat dijelaskan adanya faktor yang memengaruhi *self-compassion*, salah satunya yaitu jenis kelamin (Neff, 2003).

Variabel kesepian dan *self-compassion* mayoritas terdapat pada kategori sedang memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Marisa & Afriyeni (2019) dan Janardana (2017). Kesepian pada kategori sedang memiliki arti bahwa individu akan merasakan kesepian saat tidak berada di sekitar orang-orang yang dipercaya (Horowitz dkk., 1982; Sønderby & Wagoner, 2013). Untuk *self-compassion* yang berada pada kategori sedang berarti bahwa individu dapat berbuat baik atau memberi kasih sayang kepada dirinya sendiri, namun masih belum sepenuhnya kepada orang lain (Neff, 2003).

Dalam kaitannya dengan kondisi pandemi saat ini, hal ini berarti partisipan mahasiswa sudah memiliki kesadaran dan penerimaan akan kondisi pandemi COVID-19 serta dapat memberikan pemahaman,

perlindungan dan kenyamanan kepada diri sendiri. Terdapat studi mengenai dampak pandemi terhadap kesepian pada kelompok beresiko di Amerika Serikat menyatakan bahwa tidak adanya peningkatan kesepian saat terdapat kebijakan untuk tinggal di rumah yang dibandingkan dengan tingkat kesepian sebelum pandemi (Luchetti dkk., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Tull dkk. (2020) yang menyebutkan meskipun terdapat kebijakan tinggal dirumah, dampak pandemi COVID-19 ini memiliki kaitan yang negatif dengan kesepian. Hal ini kemungkinan karena adanya perkembangan teknologi seperti media komunikasi online yang dapat membantu hubungan komunikasi sehingga dapat membantu pemberian dukungan sosial antar individu (Luchetti dkk., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian pada mahasiswa di kala pandemi COVID-19. Kontribusi yang ditunjukkan oleh *self-compassion* terhadap kesepian menunjukkan hasil yang bersifat negatif, yang berarti bahwa ketika *self-compassion* meningkat maka tingkat kesepian akan menurun. Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini semakin menguatkan hasil-hasil penelitian terdahulu terkait *self-compassion* berhubungan dengan kesepian.

Saran bagi mahasiswa dan orang di sekitarnya agar diharapkan dapat memahami kondisi diri terutama yang berpotensi menimbulkan perasaan kesepian sehingga dapat segera dilakukan pencegahan atau penanganan agar tidak menyebabkan dampak yang lebih buruk. Kemudian bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan kajian tentang pengaruh *self-compassion* terhadap variabel lain, atau mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kesepian dengan rentang subjek yang sama maupun berbeda. Hal ini bertujuan untuk menambah referensi terkait penelitian psikologi berkonteks kesehatan mental dan klinis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga, teman-teman, dan seluruh pihak yang telah memberikan semangat, bantuan serta dukungan kepada penulis dalam dalam proses penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ferlina Maretha Primashandy dan Endang R. Surjaningrum bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Amadita, C. (2021). *Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian Mahasiswa Universitas X di masa pandemi covid-19*. Universitas Pelita Harapan.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.

- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences, January*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Loneliness during lockdown: trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 35,712 adults in the UK. *MedRxiv*, 1–19. <https://doi.org/10.1101/2020.05.29.20116657>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research, 287*(March), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., Haagmans, B. L., Lauber, C., Leontovich, A. M., Neuman, B. W., Penzar, D., Perlman, S., Poon, L. L. M., Samborskiy, D. V., Sidorov, I. A., Sola, I., & Ziebuhr, J. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology, 5*(4), 536–544. <https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3*(1), 154–164.
- Horowitz, L. M., French, R. de S., & Anderson, C. A. (1982). The Prototype of A Lonely Person. In *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 183–205). John Wiley & Sons, Inc.
- Janardana, B. D. (2017). *Self-Compassion Sebagai Prediktor Loneliness pada Biarawan Katolik di Kota Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. (2020). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic : the predictive role of coping behaviours , social support , and personal resilience. *Research Square*, 1–15. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-93878/v1>
- Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health, 67*(5), 714–717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and Individual Differences, 170*(19), 110457. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110457>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. In *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (Vol. 59, Issue 11). American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist, 75*(7), 897–908. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
- Lyon, T. A. (2015). Self-Compassion as a Predictor of Loneliness : The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection. *Selected Honors Theses*, 1–37.

- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(1), 153–160.
- Mohammadpour, M., Ghorbani, V., Khoramnia, S., Ahmadi, S. M., Ghvami, M., & Maleki, M. (2020). Anxiety, self-compassion, gender differences and COVID-19: Predicting self-care behaviors and fear of COVID-19 based on anxiety and self-compassion with an emphasis on gender differences. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(3), 213–219. <https://doi.org/10.18502/ijps.v15i3.3813>
- Narang, D. S. (2014). *Leaving Loneliness: A Workbook Building Relationships with Yourself and Others*. Stronger Relationships LLC.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 571–581.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M., & Sabtana, F. I. (2020). Gambaran Tingkat Kesepian dan Depresi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*, 3(3), 199–207.
- Rauschenberg, C., Schick, A., Goetzl, C., Roehr, S., Riedel-Heller, S. G., Koppe, G., Durstewitz, D., Krumm, S., & Reininghaus, U. (2020). *Social isolation, mental health, and use of digital interventions in youth during the COVID-19 pandemic: a nationally representative survey*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/v64hf>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 2019(4), 4–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Sønderby, L., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students. *Psikodimensia*, 19(1), 122–131. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological Outcomes Associated with Stay-at-Home Orders and the Perceived Impact of COVID-19 on Daily Life. *Psychiatry Research*, 289, 113098. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113098>

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.

WHO. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. World Health Organization. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>